

Reflecteren met de STARR methode

Te gebruiken

Als je merkt dat een alledaagse situatie niet soepel loopt, dan is het nuttig tijd te maken om dit eens nader te beschrijven. Wat gebeurt er precies in deze situatie en vooral: wat is jouw aandeel hierin?

Neem een situatie uit je leven die impact gehad heeft. Beschrijf deze situatie vervolgens uitgebreid omdat er veel uit te leren is. Dat kan je doen volgens de STARR methode zoals die hieronder nader beschreven staat. Iedere letter staat voor een stap die je beschrijft. Hoe vaker je dit doet, hoe meer grip je krijgt op je eigen gedrag!

Situatie

Wat gebeurde er? Wie waren erbij betrokken? Waar speelde de situatie zich af? Wanneer speelde deze situatie?

Taak

Wat was je taak? Wat was je rol? Wat werd er van je verwacht? Wat wilde je bereiken? Wat verwachtte je van jezelf in die situatie? Wat vond je dat je moest doen?

Actie

Wat heb je gezegd/gedaan? Hoe was je aanpak? Hoe reageerden anderen op jou? Wat heb je vervolgens gezegd/gedaan.

Resultaat

Wat kwam eruit? Hoe is het afgelopen? Wat was het resultaat van je handelen? Hoe reageerde de ander?

Reflectie

Hoe vond je dat je het deed? Was je tevreden met het resultaat? Wat zou je een volgende keer anders doen? Wat heb je daarvoor nodig?

Besprek dit vervolgens met je partner, een vriend of vriendin en je coach!